

# 山东男篮出征在即,主帅王晗接受齐鲁晚报专访

## 练兵百日求变化,且将新火试新茶



6月初,山东高速男篮重新集结,主教练王晗走马上任,立志重塑这支球队。如今一百多天过去,到了检验成果的时候。

10月4日,山东高速男篮将奔赴赛地杭州,开始新赛季的征程。

9月29日,在打完与北京首钢队的最后两场热身赛后,主帅王晗与齐鲁晚报记者谈及这个间歇期的备战,希望球队还可以做得更好。

►王晗接手山东男篮的“首秀”赛季即将到来。  
IC photo

记者 刘瑞平

### 理念之变: 体能没问题,技术待提高

打完与首钢队的两场比赛,王晗似乎并不满意。

这两场热身赛,山东队一胜一负。第一场比赛,山东队凭借高诗岩和陶汉林等球员的发挥赢得了对手;第二场比赛,球队有所保留,多名球员都获得了上场的机会,但很多球员并没达到应有的状态,投篮和罚球命中率都不高,防守强度也不够。

比赛结束后,王晗特意把球员叫到一起,强调了比赛态度问题,希望球员们能做好准备,抓住每一次证明自己的机会。

的确,联赛还有十几天就开打了,他需要球员们进入临战状态。

“应该说,通过这段时间的训练,队员们的体能状况没有太大问题,但技战术训练还没有完全达到要求,估计能到六成左右吧。”王晗说。

为了备战新赛季,王晗把间歇期训练分为准备期、提高期、调整期和冲刺期。准备期是了解队员状况,搭建人员架构;提高期以大运动量训练为基础,提升球队的体能和技术储备;调整期针对球队存在的问题进行修正;冲刺期则是在人员完全到位后进行针对性训练,挑选适合的球员组建联赛阵容,尽快进入比赛模式。

“总体来说,队员们都很有努力,尤其是在提高期,很多老队员起到了带头作用,比如陶汉林、贾诚、可兰白克等。这个训练周期里,每周三次力量训练,还有一次长跑,队员们都完成得不错,有体能做保障,比赛会好很多。”王晗说。

相比而言,球队的技战术训练就遇到了一些困难。

新赛季,山东队无论是打法还是人员,变化都很大。

教练组更换之后,球队的整体思路需要调整,队员们需要适应新的打法,本身就不是一件容易的事。

放走丁彦雨航,买断王汝恒,李敬宇退役出任助教,俱乐部的魄力不可谓不大。与此同时,可兰白克租借加盟,张辉和朱荣振回归,高诗岩转会尘埃落定,杨林祎空降,看起来只是几个位置的补强,其实给球队带来的“冲击”还是挺大的,这也无疑增加了球队改进的难度。

尤其困难的是,几名球员归队过晚,与队友的磨合还需加快。

杨林祎、高诗岩以及三名外援,都是在九月初才陆续归队,而这几名球员都是体系内的重要成员,他们要在最短的时间内领会教练意图,增加与队友的默契度,其他球员也需要对他们进行了解,能达到王晗所说的六成要求,已是不易。

### 外援之变: 更多选择,更多不确定

赛季开始之前,三外援全部到位,这对山东男篮是一个好消息,因为他们再也不用像之前三个赛季那样,不得不出现单外援出战的情况。

山东男篮历史上也曾使用过三外援,但现在的外援政策跟以往不同,三名外援争夺四节四人次的机会,看似有了更多选择,其实是增加了更多不确定性。

“罗切斯特控球能力比较强,得分和组织都不错,缺点是年龄比较大。保罗爆发力可以,但稳定性稍差。吉伦沃特在队时间长,与队友合作默契,但强攻和心理素质是弱项。这几名外援各有特点,可以根据不同情况使用。”王晗说。

与上赛季相比,吉伦沃特留队,哈德森换成了罗切斯特和保罗,如果使用得当,外援的整体实力应该是高于上赛季。当然,前提是三名外援都处在最佳状态。

罗切斯特在场,高诗岩的压力会小一点,两人都可以组织,也都可以得分。上赛季,在山东队与天津队的比赛中,罗切斯特的远投让山东队大吃苦头,正是在那场比赛之后,山东队才动了挖来他的念头,如今,罗切斯特来了,他应该拿出足够的表现回报山东队的信任。

因为哈德森的成功在前,罗切斯特很容易被比较,他需要做得更好,才能赢得球迷的信任。

另一名外援保罗曾效力于马刺,并在2018—2019赛季时加盟浙江队,当时的表现堪称全面。但在下一个赛季,他的出场时间受限,得分能力下降,以致被裁。

来到山东队的保罗,上场时间也不会太多。更多的时候,保罗会像一个攻坚的爆破手,在球队遇到困难时挺身而出,要做到这一点,他需要随时保持状态。

吉伦沃特的特点,山东球迷已经很熟悉了,每当他表现出色的时候,山东队就会打得很顺畅;一旦他出现起伏,山东队就会陷入被动,需要另一名外援助力。

这三名外援实际上相当于一个加强版的琼斯,对习惯了使用超级外援的王晗来说,如何最大限度地发挥三名外援的作用,也是一个挑战。

### 打法之变: 改变思路,更要跟上技术

在王晗来山东队之初,他就确立了一个目标:在原来打法硬朗的基础上,处理球的时候能够更合理一些,多打少的时候办法能够更多一些,总之一要求,就是打得更聪明一些。

打“小球”一直是王晗的风格,到山东队后,他也在着力改造,以求全队跟上思路,尽快实现转变。

“现在看,有些队员思路转变了,有些战术打出来了,但技术上还存在差距。”王晗说。

在与首钢队的热身赛上,王晗尝试了几套阵容,其中也包括“五小”阵容,但较低的命中率,让这些战术大打折扣。虽然说是热身赛,但球员们的能力还是让人放心。

新赛季,山东队引进了可兰白克和杨林祎,因为这两人都有一手三分球,可兰白克还在与首钢队的第二场比赛中首发,可见王晗对他的重视。这两名实用型球员的加盟,在王晗的战术体系中还是非常重要的,如果他们有好的表现,山东队的转型将会顺利很多。

在小前锋位置上,山东队目前的球员更偏重于防守,前一阵左手骨折的乔文瀚,最近又遭遇右手骨折,第一阶段肯定要缺席,这对山东队的攻击力是一个打击。

赛季即将开始,山东队还有许多问题需要厘清,新主帅,新打法,且将新火试新茶。

扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:冯子涵 组版:颜莉

精品资讯

订版电话: (0531) 85196204

招生咨询

高中学籍咨询

18615236660李

法律咨询

◆拆迁法务申诉咨询

17800129801北京

专业疏通

专业疏通改道修换马桶

杨15098882348

82217833打孔、抽化粪池

家电维修

◆修家电、水电13953195015

装饰装修

老技工装修

水电、粉刷、吊顶、隔断、墙地砖13361063914

收购字画

◆求购15864536825

家政服务

◆家政13793180410

高价收购名家字画

古籍碑帖 老酒 瓷杂

电话: 18866867078

地址: 舜耕路6-1号(泉城公园东门北50米路东)大雅堂美术馆

康养服务专版

订版电话: 0531-85196204

公建民营示范单位

利农社区养老服务中心

专业医护服务 社工服务 高端智能适老化管理设备收住自理、半失能、失能长者;长期照护保险、医保定点机构

咨询电话: 18595257061 0531-55832999

地址: 历城区山大南路31号

金龄健康 · 山东济南养老服务中心

国家卫健委老龄办“全国敬老文明号” 济南市民政局“五星级养老机构”

医护专区 享养专区 康养专区 普惠专区

24小时管家式服务 为您打造向往的老年生活

电话: 0531-82805587/82805588 地址: 济南市市中区望岳路3668号

开业钜惠! 高端颐养!

loft公寓, 一户一院一菜地。

《济南南山瑞鑫苑颐养院》

18560005566

导航: 济南瑞鑫苑民宿

济南锦泰护理院

医养结合、设备齐全、优质服务、价格合理

长期诚聘: 护理人员

电话: 86067888、15688862790

地址: 经十路腊山立交桥段店南路124号 济南股骨头医院院内侧

夕阳金秋老年公寓

民政局批准正规单位, 新建公寓

楼房间朝阳, 每个房间带卫生间, 阳台, 清真食堂, 设施齐全, 医养结合, 如需入住免费去接。长期聘护工

电话: 87158977 87159877

地址: 刘长山路延长线白马花园南区16号楼

2019—2021连续三年评为“济南市最受欢迎的养老机构”之一

市中区社会福利服务中心(悠然亭颐养中心)

五星养老 医保定点 文化养老 医疗护理 康复疗养 7天试住

地址: 市中区·二环西高架桥下·腊山路16-3号 详询: 88819955